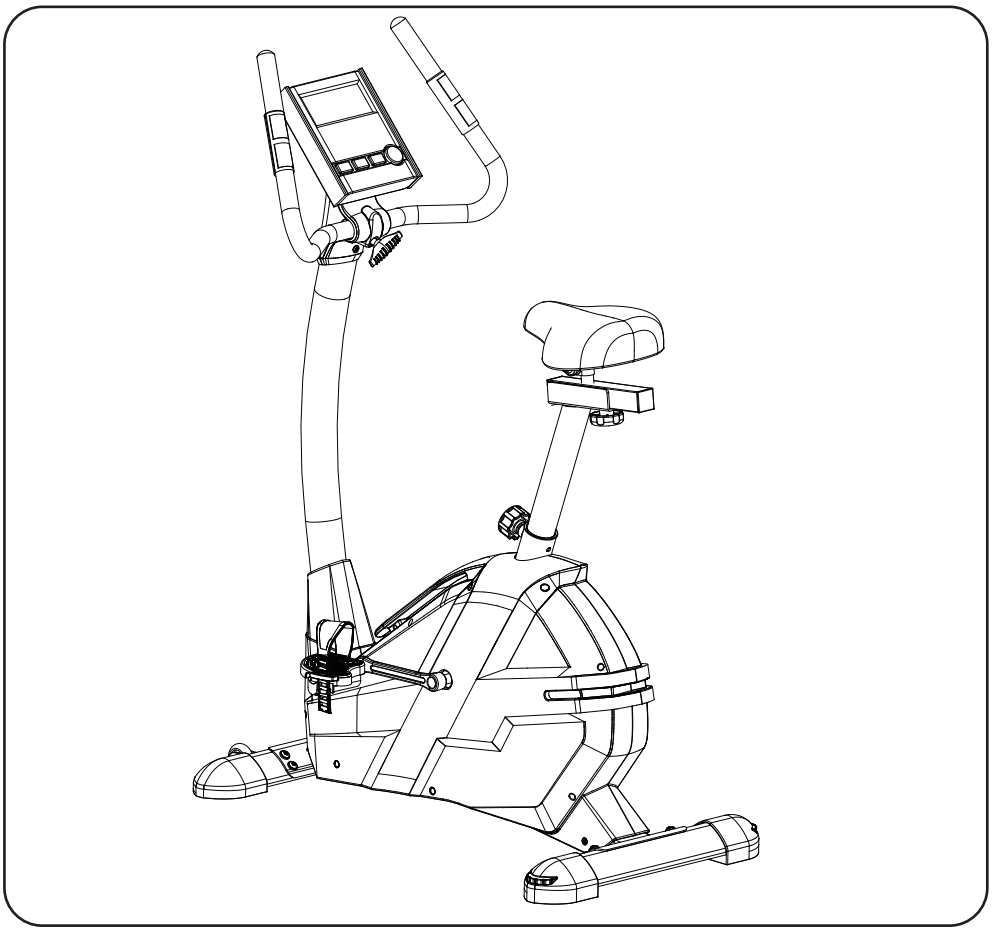
Bedienungsanleitung

Ergometer "Helios.3000"

Artikelnr: FL851E



LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

wir möchten Sie zum Kauf Ihres neuen Fitnessgerätes der Marke STAMM – BODYFIT beglückwünschen.

Ihre Wahl war richtig, denn STAMM – BODYFIT Produkte sind qualitätsgeprüft und entsprechen den derzeit gültigen Normen. Sie verfügen somit über einen hohen Qualitätsstandard.

Für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken wir uns bei Ihnen.

Das Thema Gesundheit und Wellness wandelt sich immer mehr von einer Modewelle zum ständigen bewussten Umgang des Menschen mit seinem Körper.

Mit dem Kauf Ihres Fitnessgerätes haben Sie dazu einen wichtigen Schritt bereits getan.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Trainieren!

WIR LASSEN SIE NICHT ALLEIN!

Sollten Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, schicken Sie es nicht gleich zurück – rufen Sie uns an! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen.
Unser Serviceteam steht Ihnen gerne zur Verfügung.

STAMM Sport & Freizeit GmbH
Telefon: **+49 (0) 1805/346412**
Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr **(14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)**
Fax: **+49 (0) 2261 / 547-77**

E-Mail: **service@stamm-online.de**
Internet: **www.stamm-online.de**
Postanschrift: **Stamm Sport & Freizeit GmbH**
An der Nordhelle 19
51645 Gummersbach /Germany

HINWEIS:

Bitte bewahren Sie die Aufbau-/Bedienungsanleitung, Ihren Kaufbeleg und die Transportverpackung während der Gewährleistungspflicht auf. Retourensendungen können wir nur nach Freigabe durch unseren Service in Originalverpackung mit Beilage von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und Original/Kopie des Kaufbeleges anerkennen.

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	**2**
Inhaltsverzeichnis, Zeichenerklärungen	**3**
Sicherheitshinweise, Aufbauhinweise	**4-5**
Montage-Teileliste	**6**
Montage-Sprengzeichnung	**7**
Gesamtansicht	**8**
Schritt 1, Schritt 2	**9**
Schritt 3, Schritt 4	**10**
Schritt 5, Schritt 6	**11**
Schritt 7, Computergehäuse Rückseite	**12**
Wie findet man die richtige Sitzposition?	**13**
Funktionsweise des Computers	**14**
Tastenbelegung, Funktion und Anzeige des LCD-Displays	**15**
Handpulssensoren	**16**
Manuelles Programm, Einstellen der Trainingsprogramme 1-12	**17-18**
Watt-Programm, Individuelles Benutzerprogramm	**19**
Zielpulsfrequenz, “HRC” Programm, Pulserholung/ Fitnessnote	**20**
Besondere Hinweise, Fehlersuche	**21**
Die Trainingsprogramme im Überblick	**22**
Warm Up	**23**
Funktion und Anwendung	**24**
Pflege, Wartung	**25**
Umweltschutz, Gewährleistungen	**26**
Technische Daten	**27**
Notizen	**28-29**
Gesamt-Teileliste	**30**
Gesamt-Sprengzeichnung	**31**

ZEICHENERKLÄRUNGEN

Achtung! Bitte diese Warnhinweise genau beachten!

Hier gibt es nützliche Tipps und Hinweise.

SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EN-Norm 957-1, EN-Norm 957-5, Verwendungs-Klasse H (H=häuslicher Gebrauch). Der Anwendungsbereich dieses Gerätes ist der Heimbereich. Das Gerät wurde unter Berücksichtigung der vorgegebenen Sicherheitsfaktoren nach der europäischen Norm EN 957 geprüft.

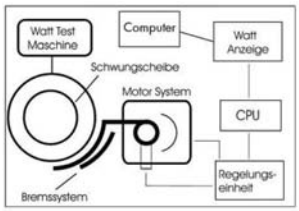
Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Trainingsgerät um ein Gerät der Klasse A handelt. Es verfügt somit über eine sehr hohe Anzeigegenauigkeit.

Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeits- bzw. drehzahlunabhängiges Gerät. Der Widerstand wird beim Betreiben des Gerätes unabhängig von der Drehzahl konstant gehalten.

Widerstandsmessung (Wattmessung):

1. Um eine korrekte Watt-Anzeige zu ermöglichen, werden zuerst bei verschiedenen Einstellungen von Schwungrad, Magnetbremssystem und Motor die Daten (WATT) aufgenommen und in die Datenbank gespeichert.(s.Abb.unten)
2. Beim Trainieren vergleicht der Computer die momentane Drehzahl und die Bremseinstellungen mit den Werten in der Datenbank und zeigt die entsprechenden Watt im Display an.

Wattmessung: mit jeweils 40 kg Pedalbelastung



Durchführung der Wattmessung:

Drehzahl bei der Prüfung: 50 Umdrehungen/Min.
Zu überprüfende Einstellungen: 50 W und 100 W

Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit des Gerätes (EG-Richtlinie 89/EWG).

Das Fitnessgerät ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Die bestimmungsgemäße Benutzung des Fitnessgerätes ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Gerätes vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Fitnessgerät nicht gebaut ist.
Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Gerät kein Spielzeug ist.

Um einer Gesundheitsschädigung vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, kontaktieren Sie vor Beginn Ihres Fitnesstrainings Ihren Arzt, um einen allgemeinen Fitnesscheck durchzuführen.
Besondere Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, Orthopädische Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc. müssen mit dem Arzt abgestimmt sein.
Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden, Schäden/Verletzungen hervorrufen oder zum Tode führen!

Beenden Sie Ihr Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen, Brechreiz bekommen, Brustschmerzen verspüren oder wenn Herzklopfen oder andere Symptome auftreten.
Ziehen Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt zu Rate.

Hohe Temperaturschwankungen, hohe Feuchtigkeit und Wassereinfluss können die Lebensdauer Ihres Fitnessgerätes, insbesondere der Elektronikteile, beeinträchtigen oder zerstören.
Das Gerät ist für eine Benutzung im Freien nicht geeignet.

Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein. Entsprechende Übungen finden Sie unter Punkt „Trainingsablauf“.

Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung um ein „Hängen bleiben“ zu verhindern Trainieren Sie immer mit geeignetem Schuhwerk wie z.B. Turnschuhen, jedoch nie barfuß.

Überzeugen Sie sich vor Beginn Ihres Trainings vom sicheren Stand Ihres Fitnessgerätes, das Gerät muss auf einer festen, ebenen und rutschfesten Oberfläche stehen. Eventuelle Bodenunebenheiten müssen ausgeglichen werden.

Beachten Sie bei Verstellmöglichkeiten an Ihrem Fitnessgerät die Mindesteinstecktiefen - Markierung „Max“ – für Maximal.

Achten Sie darauf, dass Sie beim Trainieren mit Ihrem Fitnessgerät genügend Bewegungsfreiraum haben und keine Hebel, Einstellmechanismen, Einrichtungsgegenstände oder Personen insbesondere Kleinkinder in den Bewegungsbereich ragen oder befinden und so das Training beeinflusst wird oder Verletzungen hervorgerufen werden können. Wir empfehlen einen Sicherheitsabstand von 1x1 m um das Gerät.

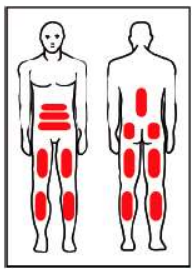
Hinterlassen oder lagern Sie das Fitnessgerät so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.

Verwendungszweck: Das Gerät ist ausschließlich zu Trainingszwecken wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben zu benutzen. Das Fitnessgerät ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.

Bevor Sie das Fitnessgerät in Betrieb nehmen, beachten Sie bitte folgende Punkte:
Das Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im privaten Bereich ausgelegt und ist für gewerbliche Einsätze nicht geeignet. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung möglichst griffbereit in der Nähe des Gerätes auf, diese wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.

Trotz sorgfältiger Qualitätskontrolle kann es vorkommen, dass in seltenen Fällen Antriebsstaub von beweglichen Teilen herabfällt. Um zu vermeiden, dass Ihnen Schäden an Teppich- oder Fußboden entstehen,muss das Gerät vor Beginn des Trainings auf eine Unterlage (z.B. Tuch, Matte o.ä.) gestellt werden. Für etwaige Schäden die auf Untergründen durch das Herabfallen von Antriebsstaub oder ähnlichen Gründen der Untergrundverunreinigung entstehen, übernimmt weder der Händler noch der Hersteller die Haftung.

Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.



Das Gerät eignet sich insbesondere für das Training der vorderen und hinteren Bein-/Waden-/Pomuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.

Das Gerät ist für ein maximales Körpergewicht von 150 kg ausgelegt.

ZUSAMMENBAU DES FITNESSGERÄTES

a.) Wählen Sie für die Montage Ihres Fitnessgerätes einen Platz am Boden oder einen Arbeitstisch mit ausreichend Arbeitsfläche und Bewegungsfreiheit aus.
b.) Nehmen Sie nun alle Teile aus der Transportverpackung und entfernen Sie alle Schutzfolien, Transportsicherungen und Gurte. Achtung: Achten Sie darauf, dass die Schutzfolien nicht zur tödlichen Falle für Kinder werden (Erstickungsgefahr!).
c.) Legen Sie alle Teile sortiert vor sich hin und kontrollieren Sie anhand der Teileliste die Vollzähligkeit aller Teile, Schrauben und Anbauteile.
d.) Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, so setzen Sie sich bitte direkt mit unserem Serviceteam in Verbindung unter: **+49 (0) 1805/346412**
Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr **(14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)**

Wenn Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, steht Ihnen unsere Serviceabteilung gerne zu Verfügung! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen.

MONTAGE-TEILELISTE:

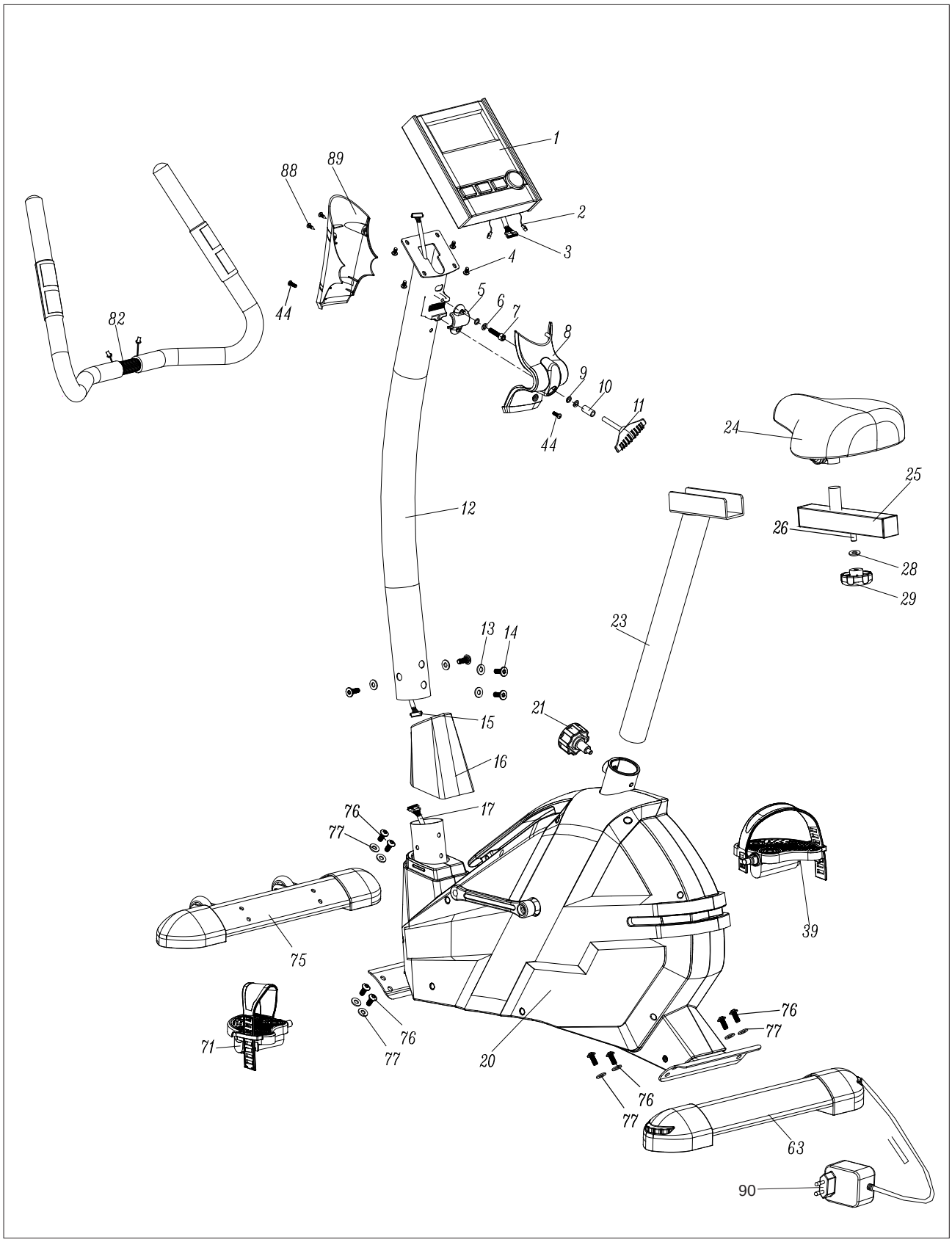
1	Trainingscomputer		1
2	Handpulskabel		2
3	Computerkabel		1
4	Kreuzschlitzschraube	M5x12	4
5	Lenkerverschlussklammer		1
6	Federring	Ø7x2T	2
7	Inbusschraube	M7x30	1
8	Lenkerverschlusskappe		1
9	Unterlegscheibe	Ø7*Ø12*1T	2
10	Distanzhülse	Ø7*Ø12*30L	1
11	T-Griff-Schraube	M7x55L	1
12	Lenkersäule		1
13	Unterlegscheibe	Ø12*Ø20*1T	4
14	Inbusschraube	M8x20	4
15	Computerkabel (Lenkersäule)		1
16	Abdeckung (Lenkersäule)		1
17	Computerkabel (Hauptrahmen)		1
20	Hauptrahmen		1
21	Sattelhöhenverstellschraube		1
23	Sattelrohr		1
24	Sattel		1
25	Gleitschiene (Horiz. Sattelverstellung)		1
26	Sattelfixierungsschraube		1
28	Unterlegscheibe	Ø10*Ø25*2T	1
29	Handschraube		1
39	Pedal (R)		1
44	Kreuzschlitzschraube	M5x15	2
63	Standfuß, hinten		1
71	Pedal (L)		1
75	Standfuß, vorne		1
76	Inbusschraube	M8x20	8
77	Unterlegscheibe	Ø8*Ø19*2T	8
82	Lenker		1
88	Kreuzschlitzschraube	ST3x14	2
89	Abdeckung Lenkersäule		1
90	Netzadapter		1

LIEFERUMFANG

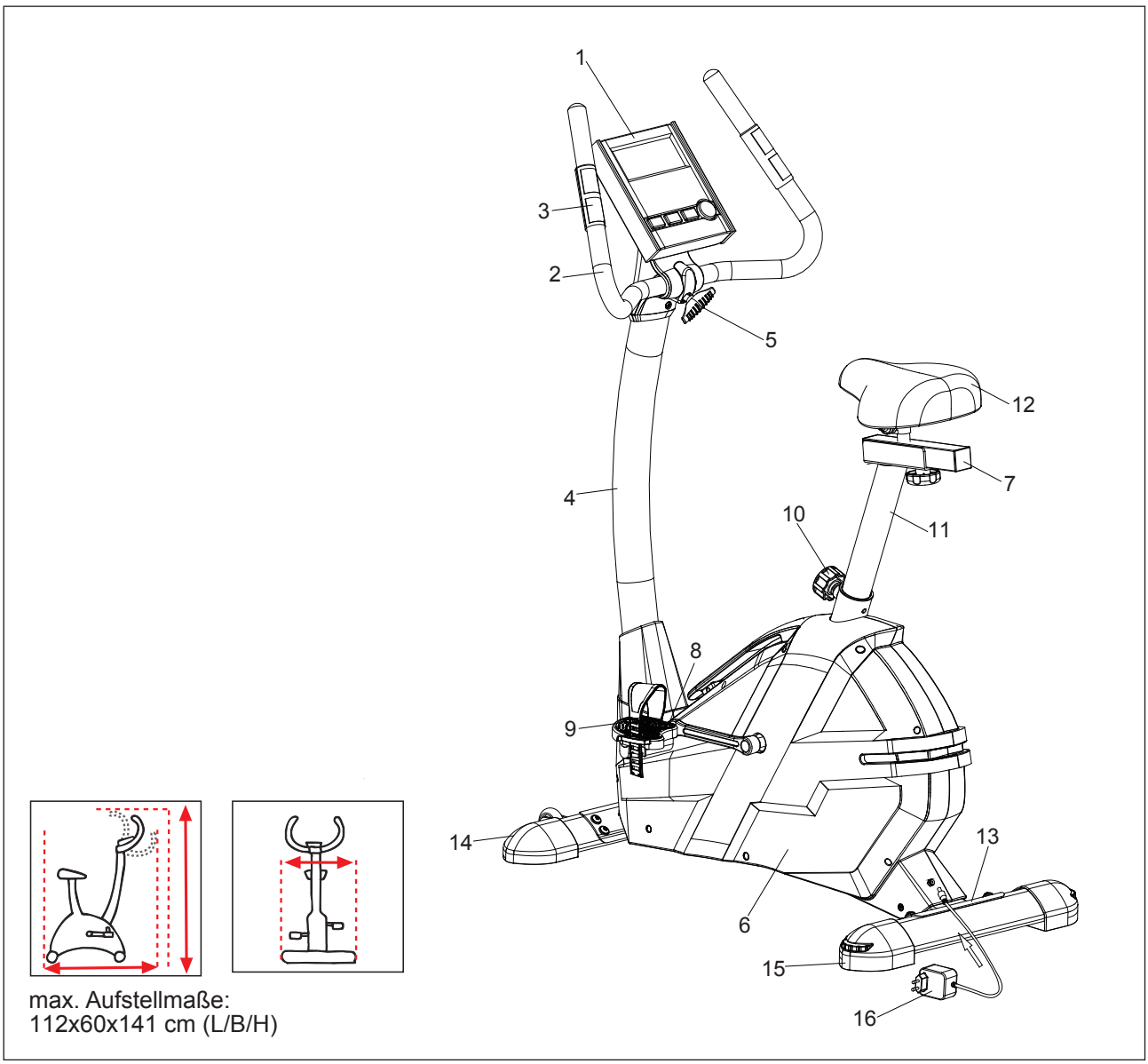
Montagewerkzeug: Inbusschlüssel, Kreuzschlitzschraubendreher, Maulschlüssel
Aufbau- und Bedienungsanleitung
Montageteile entsprechend der beigefügten Teileliste
Netzadapter (In 220-230 V, 50Hz; Out: 6V 1A, 4,5 VA)

! Vor Anschluss an die Steckdose unbedingt mit der örtlichen Netzspannung vergleichen!

MONTAGE-SPRENGZEICHNUNG:



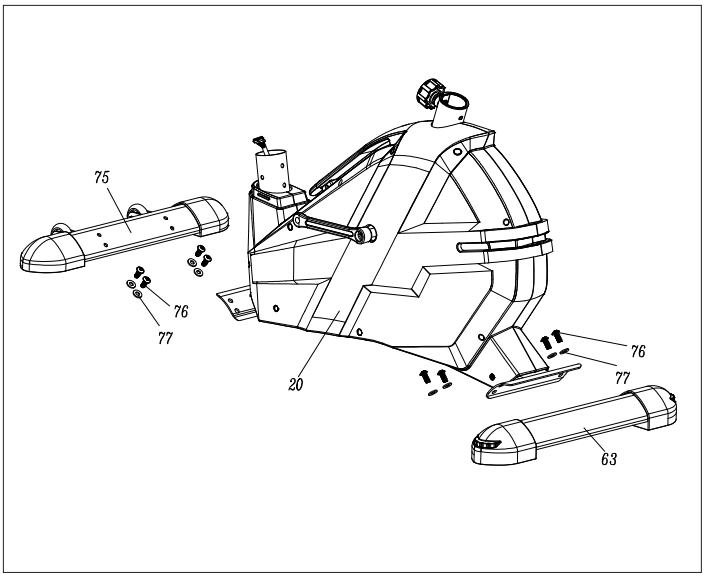
GESAMTANSICHT DES GERÄTES:



max. Aufstellmaße:
112x60x141 cm (L/B/H)

1	Computer
2	Lenker
3	Handpulssensoren
4	Lenkerrohr
5	Lenkerverstellung
6	Gehäuseschale
7	horizontale Sattelverstellung
8	Pedalarmkurbel
9	Pedal
10	Sattelhöhenverstellschraube
11	Sattelrohr
12	Sattel
13	Geräterahmen
14	Standfuß vorne
15	Standfuß hinten
16	Netzadapter

SCHRITT 1:



Montage des hinteren Standfußes:

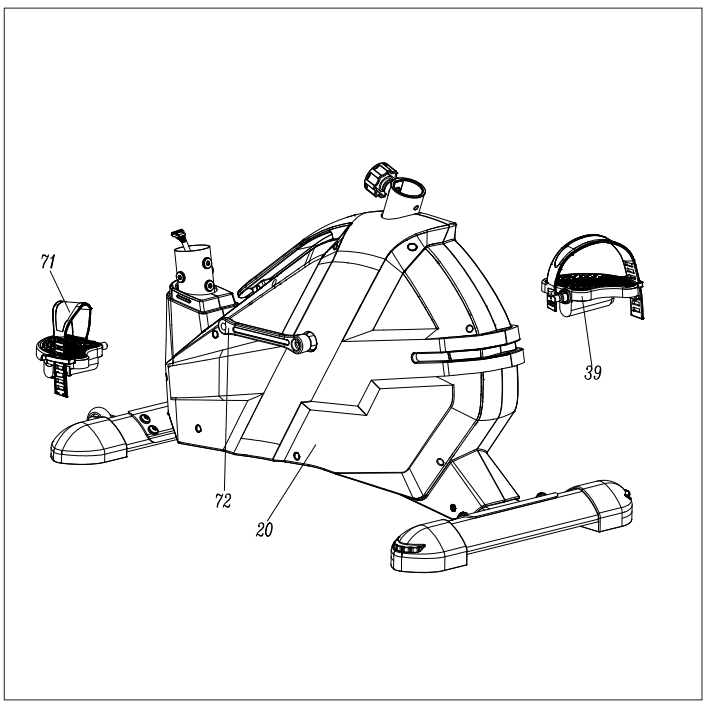
Halten Sie den hinteren Standfuß (63) an den Hauptrahmen (20).

Schrauben Sie 4 Inbusschrauben (76) mit je einer aufgelegten Unterlegscheibe (77), von oben nach unten durch die vorgesehenen Bohrungen am Hauptrahmen (20) in die Löcher am hinteren Standfuß (63).

Montage des vorderen Standfußes.

Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem vorderen Standfuß (75).

SCHRITT 2:



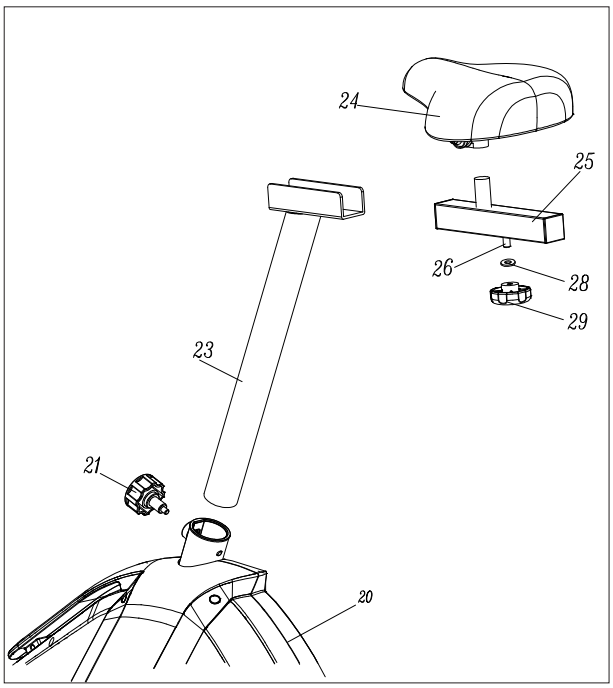
Montage der Pedale:

Beachten Sie bitte: Die Pedale (39,71) sind mit (R) und (L) für rechts und links gekennzeichnet!

Befestigen Sie zuerst die Fußschlaufen an den Pedalen (39,71).

Schrauben Sie das linke Pedal (71) **gegen** den Uhrzeigersinn in den linken Pedalarm (72) ein. Das rechte Pedal (39) wird **im** Uhrzeigersinn in den rechten Pedalarm (36) eingeschraubt.

SCHRITT 3:



Montage des Sattelrohres und Sattel:

Stecken Sie den großen Bolzen der Gleitschiene (25) in die Klammer an der Unterseite des Sattels (24), ziehen Sie anschließend die Sechskantschraube neben der Klammer fest.

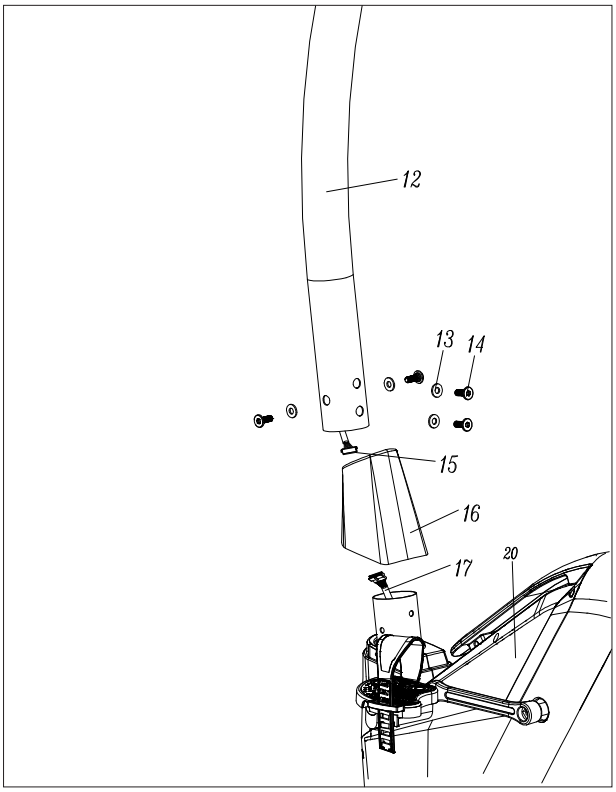
Führen Sie die Gleitschiene (25) in die Gleitschienenaufnahme oben am Sattelrohr (23) ein und fixieren Sie diese Verbindung mit der Feststellung (29), der Feststellschraube (26) und einer Unterlegscheibe (28).

Schieben Sie das Sattelrohr (23) in die Aufnahme am Hauptrahmen (20) ein.
Mit der Sattelhöhenverstellschraube (21) für die vertikale Sattelverstellung fixieren Sie nun das Sattelrohr (23) am Hauptrahmen (20).

Achten Sie auf die Mindesteinstecktiefe mit der Kennzeichnung (max.) an dem Sattelstütze (23).

Der Sattel verfügt über eine horizontale Verstellmöglichkeit. Für die Verstellung lösen Sie die Handschraube (29) und schieben den Sattel (24) in die gewünschte Position.

SCHRITT 4:



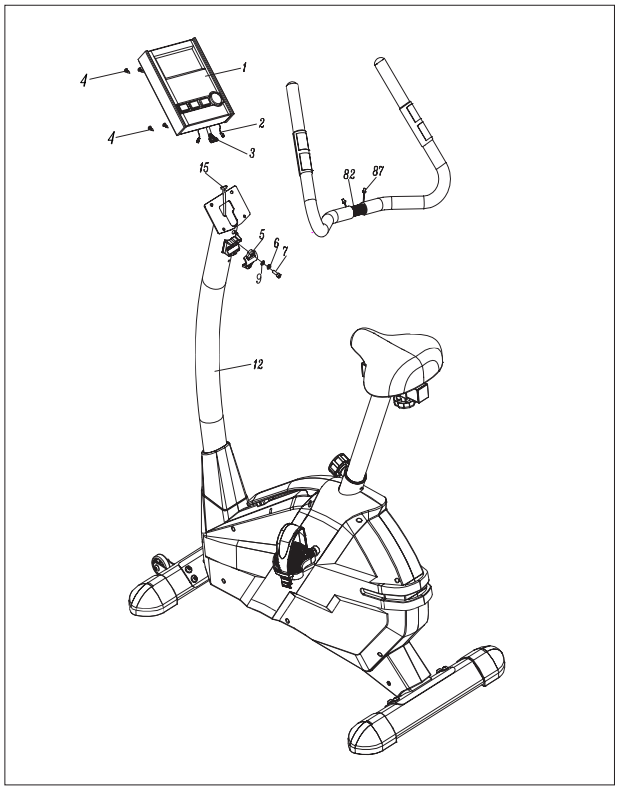
Montage des Lenkerrohres:

Schieben Sie die Abdeckung (16) auf die Lenkersäule (12).
Verbinden Sie das Computerkabel (15) der Lenkersäule (12) mit dem Computerkabel (17) des Hauptrahmens (20).
Schieben Sie die Lenkersäule (12) in den Hauptrahmen (20) ein.

Achten Sie darauf, dass keine Quetschstellen oder Beschädigungen am Computerkabel entstehen.

Fixieren Sie die Lenkersäule (12) am Hauptrahmen (20) mit 4 Inbusschrauben (14) auf die Sie vorher je eine gebogenen Unterlegscheibe (13) aufgelegt haben.
Ziehen Sie die Inbusschrauben abwechselnd und gleichmäßig an, um eine automatische Zentrierung des Lenkerrohres (12) zu erhalten.
Schieben Sie nun die Abdeckung (16) nach unten um die Schraubverbindungen zu verdecken.

SCHRITT 5:



Montage des Lenkers und des Computers:

Halten Sie den Lenker (82) an die Aussparung am Lenkerrohr (12).
Fixieren Sie den Lenker (82) mit der Lenkerverschlussklammer (5),
einer Unterlegscheibe (9), einem Federring (6) und einer Inbusschraube (7) am Lenkerrohr (12).

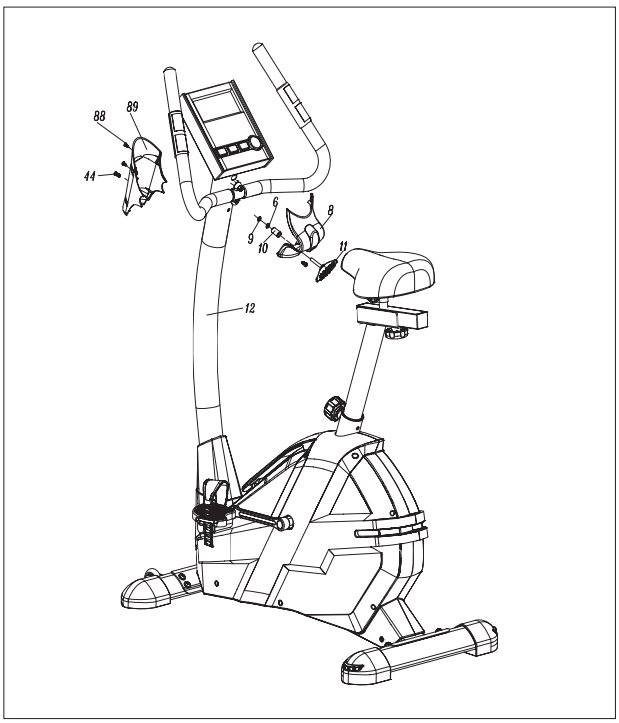
Verbinden Sie das Computerkabel (15) im Lenkerrohr (12) mit dem Computerkabel (3) am Trainingscomputer (1).

Verbinden Sie die Handpulskabel (87) mit den Handpulskabeln (2) des Trainingscomputers (1).

Schieben Sie den Trainingscomputer (1) auf die Aufnahme am Lenkerrohr (12),
fixieren Sie diese Verbindung mit 4 Kreuzschlitzschrauben (4).

Achten Sie darauf, dass keine Quetschstellen oder Beschädigungen am Computerkabel entstehen.

SCHRITT 6:



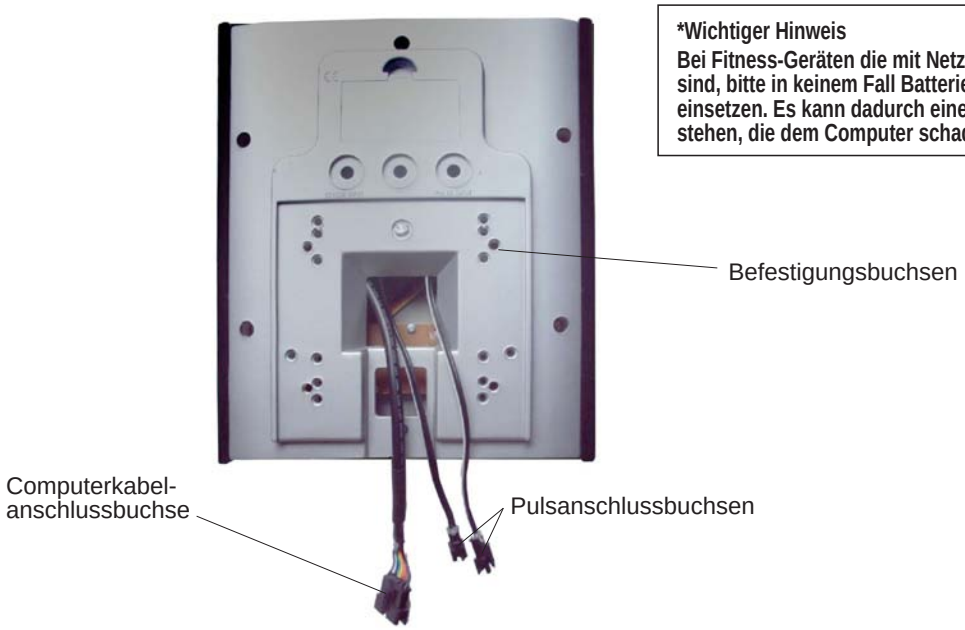
Montage der Abdeckungen:

Stecken Sie die vordere Abdeckung (89) auf das Lenkerrohr (12) und fixieren Sie diese mit einer Kreuzschlitzschraube (44)
und zwei Kreuzschlitzschrauben (88) am Lenkerrohr (12).

Stecken Sie die Lenkerverschlusskappe (8) auf die T-Griff-Schraube (11).
Anschließend stecken Sie eine Distanzhülse (10), einen Federring (6) und eine Unterlegscheibe (9) auf die T-Griff Verstellschraube (11) auf.

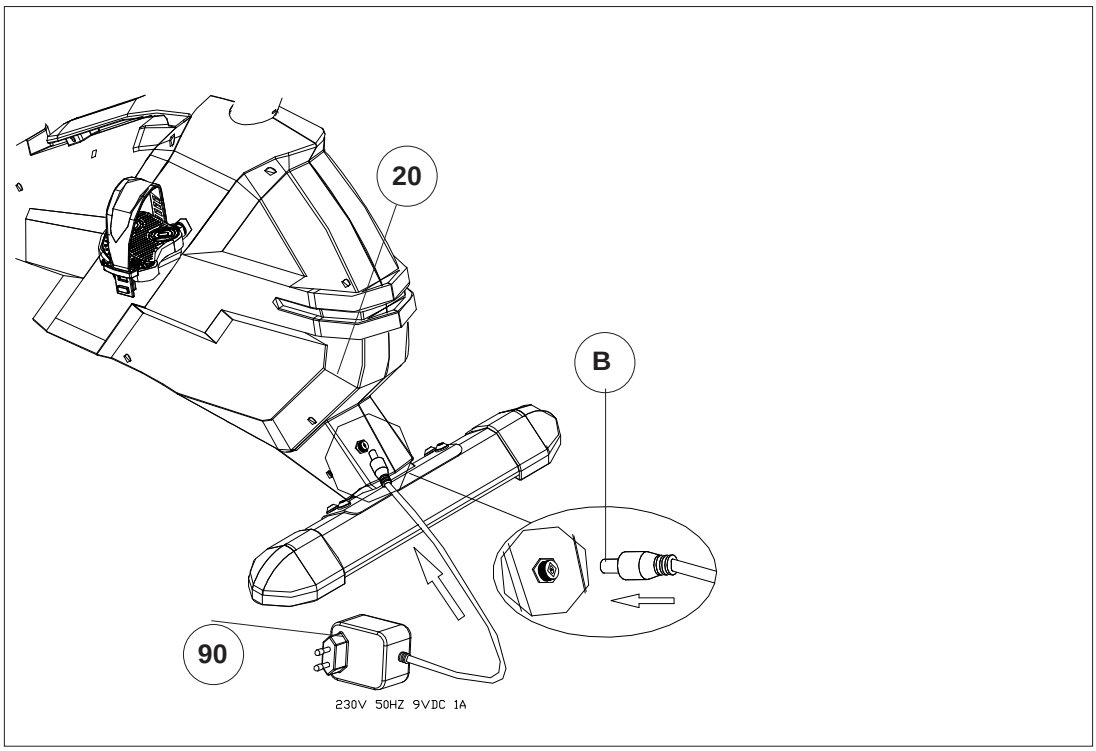
Schrauben Sie die T-Griff-Schraube (11) im Lenkrrohr (12) fest.

Computergehäuse Rückseite



***Wichtiger Hinweis**
Bei Fitness-Geräten die mit Netzadapter ausgestattet sind, bitte in keinem Fall Batterien in den Computer einsetzen. Es kann dadurch eine Überspannung entstehen, die dem Computer schadet.

SCHRITT 7:



Einstecken des 230V Adapters
Stecken Sie zuerst den Stecker am Anschlusskabel (B) des Adapters in die Buchse am hinteren unteren Teil des Hauptrahmens (20). Nun können Sie den Adapter (90) in die Steckdose einstecken.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, versichern Sie sich, dass Sie alle Schrauben gut angezogen haben.

Wie findet man die richtige Sitzposition?

A. Sitzhöhe

Der Sattel befindet sich in der richtigen Höhe, wenn bei unterer Pedalstellung Ihr mit der Ferse auf dem Pedal stehendes Bein durchgestreckt ist. Wenn Sie mit dem Ballen auf dem Pedal stehen, muss das Bein leicht angewinkelt sein. Verstellung mit Quick-Release-Verschluss/Knopf: Dieser Funktionsverschluss wird im Bereich der Sattelhöhenverstellung eingesetzt, durch „Drehen“ und „Ziehen“ ist eine Verstellung ohne Entfernung des Sicherungsbolzen möglich. Nach dem loslassen des Quick-Release-Knopfes rastet dieser automatisch wieder ein. Ziehen Sie den Schraubenkopf wieder fest an um ein ungewolltes Verstellen der Sattelhöhe zu vermeiden.

Hinweis: Die Sattelstütze darf nicht über die MAX. Markierung aus dem Rahmen heraus gezogen werden, da sonst aufgrund der Hebelwirkung das Sattelrohr des Rahmens oder die Sattelstütze brechen können.

B. Horizontale Sitzposition

Bei waagerechter Pedalstellung muss die Kniescheibe senkrecht über der Pedalachse stehen.

Nach lösen der Gewindehandschraube an der Unterseite des Sattels kann dieser in der Gleitschiene entsprechend verschoben werden. Wenn Sie die richtige Position gefunden haben ziehen Sie die Handmutter wieder fest.

C. Lenkerposition

Lösen Sie die Lenkerverschlussschraube. Bringen Sie dann den Lenker von Ihnen aus gesehen in

eine waagerechte Position (sportlich)
45° nach oben (optimal)
weitere 45° nach oben (entspannt)

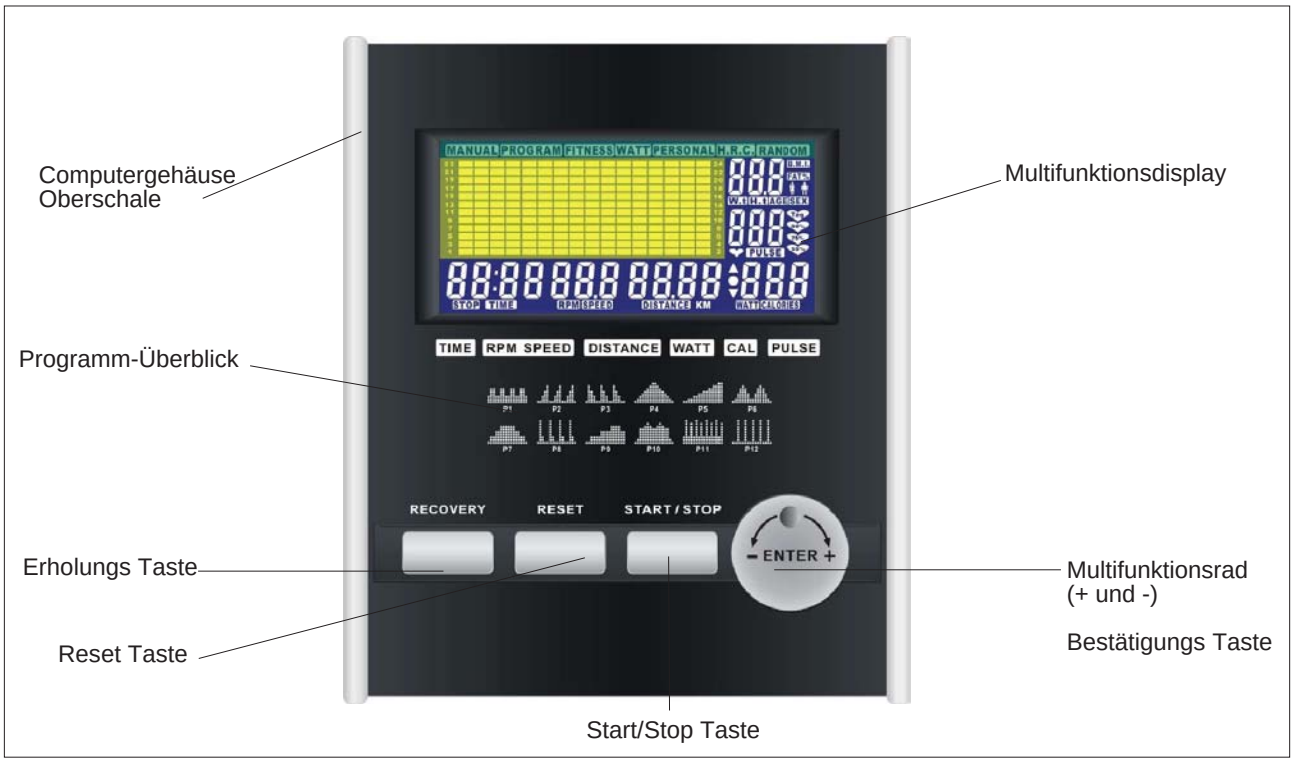
Wenn Sie den Lenker in die richtige Position gebracht haben, ziehen Sie die Lenkerverschlussschraube wieder fest.

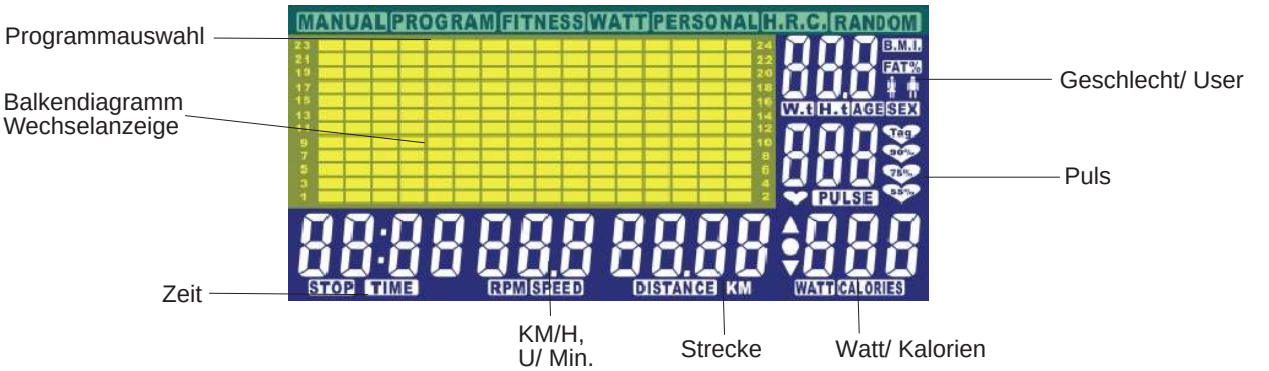
Während des Trainings sollte der Oberkörper immer gerade,
und die Hände am Lenker zur Stabilisierung angehalten werden.

D. Transport

Zum Transportieren stellen Sie einen Fuß auf den Standfuß vorne, fassen das Gerät am Lenker neben dem Trainingscomputer und kippen es so dass das Gerät auf den Transportrollen gleitet. Transportieren Sie das Gerät niemals alleine. Beim Abstellen des Gerätes stellen Sie wieder einen Fuß auf den Standfuss vorn und lassen das Gerät langsam zu Boden gleiten.

Funktionsweise und Bedienung des Computers





1. Vor Inbetriebnahme stellen Sie sicher, dass alle Kabel richtig angeschlossen sind.
2. Wenn Sie sich davon überzeugt haben,stecken Sie bitte den Geräteadapter in das Stromnetz (230 V).
3. Nach Beendigung des Trainings bitte nicht vergessen, den Adapter wieder vom Stromnetz zu nehmen. Nachdem Sie das Gerät an das Stromnetz angeschlossen haben, leuchten alle Anzeigen des Displays für ca. 2 Sekunden auf. Danach stellt sich der Computer in die Ausgangsstellung.

! Hinweis:

Sollten Kabel falsch oder nicht korrekt zusammengesteckt sein, so erscheint im Display die Anzeige "E1" und es ertönt ein lauter Signalton. Bitte ziehen Sie den Netzadapter nochmals vom Stromnetz und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen erneut (siehe auch Fehlerbehebung unter Besondere Hinweise).

Tastenbelegung des Computers:

Bestätigung: Durch drücken der „Bestätigung“ – Taste (Multifunktionsrad) wechselt das Display die Anzeige der Funktionen.
Trainingsparameter werden mit dieser Taste bestätigt, Sie gelangen anschließend zum nächsten Trainingsparameter.

ST/STOP: Durch Betätigung der „ST/STOP“ - Taste können Sie Ihre Trainingsprogramme starten oder beenden.

Auf (+): Drehen Sie das Multifunktionsrad im Uhrzeigersinn, für eine Programmauswahl von 1-12 oder zur Einstellung Ihrer Trainingsvorgaben in aufsteigender Richtung.

Ab (-): Drehen Sie das Multifunktionsrad gegen den Uhrzeigersinn, für eine Programmauswahl von 12 - 1 oder zur Einstellung Ihrer Trainingsvorgaben in absteigender Richtung.

Erholung: Berechnet Ihnen eine individuelle „Fitnessnote“ von 1 – 6 nach Trainingsende. Drücken Sie die „ST/STOP“ – Taste, danach die „Erholung - Taste“ und halten Sie beide Handflächen auf den Handsensoren. Der Computer stoppt alle Funktionen und zeigt Ihnen einen Countdown von 60 Sekunden an. Während dieser Zeit wird Ihre Pulsfrequenz gemessen. Nach Ablauf des Countdowns errechnet der Computer Ihre aktuelle Fitnessnote von F1 bis F6. Wobei F1 für sehr gut, F2 für gut, F3 für befriedigend, F4 für ausreichend, F5 für mangelhaft und F6 für ungenügend steht. Durch tägliches Training werden Sie diesen Wert stetig verbessern.

RESET: Durch Drücken der „RESET – Taste“ für 3 Sekunden werden alle Trainingswerte auf „0“ zurückgestellt und im Display „U0“ angezeigt. Im “Pause” Modus drücken Sie diese Taste um zur Programmauswahl zu gelangen.

Funktion und Anzeige des LCD-Displays:

KM/H: Zeigt Ihnen Ihre aktuelle Geschwindigkeit in Km/h von 0-99.9 Km/h an. Nach Beginn Ihres Trainings wird Ihnen Ihre aktuelle Geschwindigkeit „Speed“ und die aktuelle Drehzahl des Schwungrades (RPM) im Wechsel angezeigt.

U/min: Zeigt Ihnen die aktuelle Drehzahl des Schwungrades von 0-999 U/min an. Nach Beginn Ihres Trainings wird Ihnen Umdrehungen/min. und Ihre aktuelle Geschwindigkeit „km/h“ im Wechsel angezeigt.

Zeit: Zeigt Ihnen automatisch Ihre Trainingszeit von 00:00 bis 99:59 nach Trainingsbeginn “Count up = aufwärts” an oder wenn Sie Ihre individuelle Trainingszeit voreingestellt haben als “Count down = rückwärts” an.

Strecke: Addiert automatisch Ihre gefahrene Trainingsstrecke von 0.00 bis 99.99 Km.
Sie haben u.a. die Möglichkeit Ihre Trainingstrecke voreinzustellen.

Watt: Zeigt Ihnen Ihre Trainingsleistung in Watt (Leistung) von 0 – 999 an oder voreinstellbar (in 5 Watt-Schritten) von 0 – 350 Watt. Nach Beginn Ihres Trainings wird Ihnen Watt und Calories im Wechsel angezeigt.

Kalorien: Addiert automatisch Ihre geleisteten Kalorien von 0 bis 9999 k/cal. Sie haben u.a. die Möglichkeit Ihren Kalorienverbrauch voreinzustellen. Nach Beginn Ihres Trainings wird Ihnen Calories und Watt im Wechsel angezeigt. **ACHTUNG:** Die angezeigten Kalorienwerte sind Referenzwerte und können nicht für medizinische Zwecke herangezogen werden.

Puls: Zeigt Ihnen Ihre aktuelle Pulsfrequenz während des Trainings von 30 bis 240 Schläge/min. an.
Sie haben u.a. die Möglichkeit eine Zielpulsfrequenz voreinzustellen.

HANDPULSSENSOREN

Über die beidseitig (rechts und links) im Lenker integrierten Handpulssensoren wird Ihre aktuelle Pulsfrequenz gemessen. Um eine genaue Messung zu erhalten, müssen Sie beide Handflächen (rechts und links) auf die Sensorflächen auflegen. Nach ca. 30 – 60 Sekunden wird Ihre Pulsfrequenz im Display angezeigt. Wird nur eine Handfläche aufgelegt, so kann die Herzfrequenz nicht mehr exakt gemessen werden und wird somit ungenau. Um die Handpulsmessung zu verbessern, sollten die Hände angefeuchtet werden.

Warnung: Die Darstellung der Herzfrequenz kann durch Bewegung, Reibung und Schweiß ungenau und abweichend erfolgen. Daher ist dieser Wert nicht für medizinische Anwendung oder Auswertungen nutzbar sondern dient nur zur Orientierung.
Besondere Beeinträchtigungen wie z. B. Tragen eines Herzschrittmachers oder sonstigen medizinischen Implantaten müssen vor der Nutzung der Handpulssensoren mit dem Hausarzt abgestimmt sein.

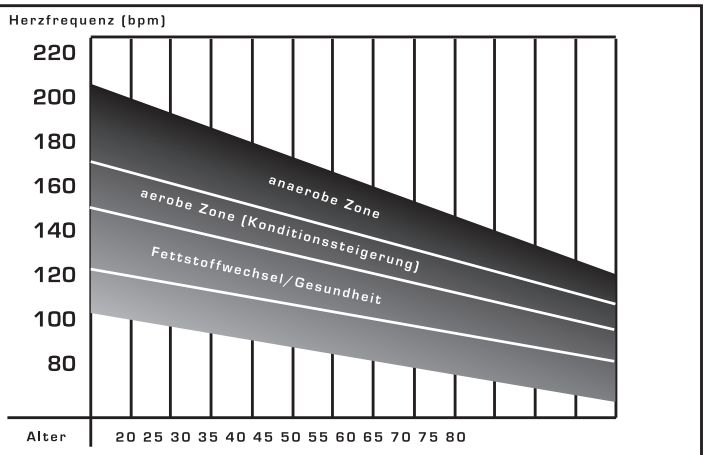
optimaler
richtiger Griff
der Handpulssensoren
(*Pulssensorengrösse
ist je nach Modell
unterschiedlich)

Um ein gesundes Fitnesstraining zu absolvieren, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen Ihre Pulsfrequenz. Bei Fitnessgeräten ohne integrierte Pulsmessung sollten Sie dies durch Auflegen von Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand am inneren Handgelenk der linken Hand messen. Formel: Zählen Sie 15 Sekunden den Herzschlag und multiplizieren Sie diesen Wert mit vier. Somit erhalten Sie Ihre Pulsfrequenz pro Minute. Vergleichen Sie diesen mit der nachstehenden Herzfrequenz (bpm) Tabelle um Ihre Grenzwerte zu ermitteln. Unser Tipp: Eine Pulsuhr von STAMM Bodyfit! Sie zeigt Ihnen EKG-genau Ihren Puls an. Informieren Sie sich bei Ihrem Händler.

Muten Sie sich am Anfang nicht zuviel zu, steigern Sie Ihr Training nach und nach.
Achten Sie in jedem Falle auf die richtige Belastung.

Der Herzfrequenzzielbereich

Der von den führenden Sportmedizinern der Welt empfohlene Herzfrequenzzielbereich liegt bei 60 bis 80 % der maximal erreichbaren Herzfrequenz in einem Training. Dieser Bereich errechnet sich in Abhängigkeit von Ihrem Alter und der Trainingsdauer. Als Faustregel gilt, je älter Sie sind, desto tiefer liegt die Zielzone.



Grenzwert-Tabelle
Diese wissenschaftlich erarbeitete Tabelle zeigt auf einen Blick an, in welchem ungefähren HF-Bereich Sie trainieren sollten, je nach dem, ob Sie Ihre Kondition verbessern wollen, Fett abbauen oder einfach nur Ihre Gesundheit stärken wollen. Hinweis: Gilt nur für gesunde Personen mit mittlerer Leistungsfähigkeit!

Erste Schritte mit dem Trainingscomputer:

a.) Der Trainingscomputer unterstützt das Trainieren mit 12 unterschiedlichen Programmen. Sie können Ihre individuellen Trainingsparameter einstellen, und der Computer unterteilt diese in 24 Intervallstufen. Sollten Sie keine Vorgaben voreinstellen, so wird der Computer alle Trainingsparameter von „0“ hochzählen.

b.) Der Computer kann die Trainingswerte von 5 Personen mit den zuletzt eingestellten Werten speichern. Nachdem Sie den Netzadapter angeschlossen haben, erscheint im Display „U0“ (Benutzer), durch drehen des Multifunktionsrades (+ und -) können Sie zwischen den Benutzern (User 0 – User 4) auswählen.
Durch Drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung) bestätigen Sie Ihre Auswahl.

c.) Wählen Sie Ihr Geschlecht aus, in dem Sie die Pictogramme im rechten Bereich des Displays mittels des Multifunktionsrades (+ und -) anwählen. (Links = Frau ; Rechts = Mann)
Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung).
Anschließend werden Sie aufgefordert Ihr Alter anzugeben, mittels des Multifunktionsrades (+ und -) können Sie diese Einstellung vornehmen, bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung).
Geben Sie Ihre maximale Pulsfrequenz mittels des Multifunktionsrades (+ und -) an.
Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung).
Nun geben Sie Ihr Gewicht mittels des Multifunktionsrades (+ und -) an.
Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung).

d.) Nun können Sie Ihren gewünschten Trainingsmodus auswählen. Im oberen Displaybereich, blinken „MANUELL“ (individuell), „PROGRAMM“ (gespeicherte Programme), „WATT”, „BENUTZER“ (Benutzer/Anwender) und „TARGET H.R.C“ (Zielpulsfrequenz).
Drehen Sie das Multifunktionsrad (+ und -) um zwischen den Programmen auszuwählen.
Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung).

Einstellung des individuellen Trainingsprogramms (Manuell):

a.) Wenn Sie Ihre Auswahl wie unter “Erste Schritte mit Ihrem Trainingscomputer d.)” beschrieben bestätigt haben, erscheint im Display die Anzeige „MANUELL“, alle Trainingswerte stehen auf „0“, bzw. die zuletzt eingestellten Trainingsparameter, es wird die Belastungsstufe 1 als Zahl und Balkendiagramm im Display angezeigt. Sie können Ihre individuelle Trainingsbelastungsstufe durch betätigen des Multifunktionsrades (+ und -) zwischen 1 und 24 auswählen. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung).

b.) Es blinkt die Anzeige „ZEIT“ im Display. Sie können Ihre individuelle Trainingszeit mittels des Multifunktionsrades (+ und -) von 01:00 bis 99:00 (min:sek.) voreinstellen. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung). Wenn Sie keine Trainingszeit voreinstellen möchten, drücken Sie erneut das Multifunktionsrad (Bestätigung). Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings die Zeit von 00:00 bis 99:59 (min.:sek.) hochzählen.

c.) Es blinkt die Anzeige „STRECKE“ im Display. Sie können Ihre individuelle Trainingsstrecke durch betätigen des Multifunktionsrades (+ und -) von 0,00 bis 99,50 km voreinstellen.
Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung). Wenn Sie keine Trainingsstrecke voreinstellen möchten, drücken Sie erneut das Multifunktionsrad (Bestätigung). Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings die Trainingsstrecke von 0,00 bis 99,99 km hochzählen.

d.) Es blinkt die Anzeige „KALORIE“ im unteren Display. Sie können Ihren individuellen ca. Kalorienverbrauch durch betätigen des Multifunktionsrades (+ und -) von 0 bis 990 Kal. voreinstellen. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch Drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung). Wenn Sie keinen ca. Kalorienverbrauch voreinstellen möchten, drücken Sie erneut das Multifunktionsrad (Bestätigung). Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings den ca. Kalorienverbrauch von 0 bis 999 Kal. hochzählen.

f .) Es blinkt die Anzeige „PULS“ im Display. Sie können Ihre individuelle maximale Zielpulsfrequenz durch betätigen des Multifunktionsrades (+ und -) von 0 bis 240 Schläge/min. voreinstellen.
Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung). Wenn Sie keine Zielpulsfrequenz voreinstellen möchten, drücken Sie erneut das Multifunktionsrad (Bestätigung). Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings die aktuelle Pulsfrequenz von 0 bis 240 Schläge/min. anzeigen.

g.) Jetzt sind alle Einstellungen vorgenommen. Durch drücken der „ST/STOP – Taste“ beginnt das Trainingsprogramm nach Ihren individuellen Vorgaben.

Hinweis:
Sie können jederzeit von einem bestimmten Modus zurück in das Hauptmenü, in dem Sie im „Stop – Modus“ bleiben (es blinkt die Anzeige „P“ im Display oben links) und die „RESET – Taste“ drücken. Danach können Sie mittels des Multifunktionsrades (+ und -) die vorher genannten Programmierungsmöglichkeiten auswählen.

Einstellung der Programme 1 – 12

a.) Wenn Sie Ihre Auswahl wie unter “Erste Schritte mit Ihrem Trainingscomputer d.)” beschrieben bestätigt haben, erscheint im Display die Anzeige „MANUELL“, alle Trainingswerte stehen auf „0“, bzw. das zuletzt eingestellte Trainingsprogramm wird als Balkendiagramm im Display angezeigt. Drücken Sie die Reset Taste um zur Programmauswahl zu gelangen. Bestätigen Sie mittels des Multifunktionsrades (Bestätigung) die voreingestellten Trainingsprogramme “Programm”.
Sie können die gespeicherten Trainingsprogramme durch betätigen des Multifunktionsrades (+ und -) zwischen 1 und 12 auswählen. Es erscheint im Display die Anzeige „P1, P2, P3,...P12“ und nach 2maligem aufblinken der Anzeige wird das entsprechende Streckenprofil als Balkendiagramm dargestellt.
Sie haben die Möglichkeit nun das ausgewählte Programm direkt zu starten, indem Sie die „ST/STOP – Taste“ drücken oder drücken Sie das Multifunktionsrad (Bestätigung) um Ihre individuellen Trainingsvorgaben einzustellen.

b.) Es blinkt nun die Anzeige „ZEIT“ im unteren Displaybereich. Sie können Ihre individuelle Trainingszeit durch betätigen des Multifunktionsrades (+ und -) von 01:00 bis 99:00 (min:sek.) voreinstellen. Drücken Sie das Multifunktionsrad (Bestätigung) um Ihre Auswahl zu bestätigen. Wenn Sie keine Trainingszeit voreinstellen möchten, drücken Sie erneut das Multifunktionsrad (Bestätigung) . Der Computer wird dann nach dem Start Ihres Trainings die Zeit von 00:00 bis 99:59 (min.:sek.) hochzählen.

c.) Es blinkt die Anzeige „STRECKE“ im Display. Sie können Ihre individuelle Trainingsstrecke durch betätigen des Multifunktionsrades (+ und -) von 0,50 bis 99,50 km voreinstellen.
Drücken Sie das Multifunktionsrad (Bestätigung) um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Wenn Sie keine Trainingsstrecke voreinstellen möchten, drücken Sie erneut das Multifunktionsrad (Bestätigung).
Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings die Trainingsstrecke von 0,00 bis 99,99 km hochzählen.

d.) Es blinkt die Anzeige „KALORIEN“ im unteren Display. Sie können Ihren individuellen ca. Kalorienverbrauch durch betätigen des Multifunktionsrades (+ und -) von 0 bis 990 Kal. voreinstellen. Drücken Sie das Multifunktionsrad (Bestätigung) um Ihre Auswahl zu bestätigen. Wenn Sie keinen ca. Kalorienverbrauch voreinstellen möchten, drücken Sie erneut das Multifunktionsrad (Bestätigung). Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings den ca. Kalorienverbrauch von 0 bis 999 Kal. hochzählen.

e.) Es blinkt die Anzeige „PULS“ im unteren Displaybereich. Sie können Ihre individuelle maximale Zielpulsfrequenz durch betätigen des Multifunktionsrades (+ und -) von 30 bis 240 Schläge/min. voreinstellen. Drücken Sie das Multifunktionsrad (Bestätigung) um Ihre Auswahl zu bestätigen. Wenn Sie keine Zielpulsfrequenz voreinstellen möchten, drücken Sie erneut das Multifunktionsrad (Bestätigung) .
Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings die aktuelle Pulsfrequenz von 30 bis 240 Schläge/min. anzeigen.

f.) Jetzt sind alle Einstellungen vorgenommen. Durch Drücken der „ST/STOP – Taste“ beginnt das Trainingsprogramm nach Ihren individuellen Vorgaben.

Hinweis:
Sie können jederzeit von einem bestimmten Modus zurück in das Hauptmenü, in dem Sie im „Stop – Modus“ bleiben (es blinkt die Anzeige „P“ im Display oben links) und die „RESET – Taste“ drücken. Danach können Sie mittels des Multifunktionsrades (+ und -) die vorgenannten Programmierungsmöglichkeiten auswählen.

Auswahl des Programms „Watt”

a.) Wenn Sie Ihre Auswahl wie unter “Erste Schritte mit Ihrem Trainingscomputer d.)” beschrieben bestätigt haben, erscheint im Display die Anzeige „MANUELL“, alle Trainingswerte stehen auf „0“, bzw. das zuletzt eingestellte Trainingsprogramm wird als Balkendiagramm im Display angezeigt.
Drücken Sie die Reset Taste um zur Programmauswahl zu gelangen.
Bestätigen Sie mittels des Multifunktionsrades (Bestätigung) das Programm “Watt”
In diesem Programm ist es möglich mit einer Konstanten Wattleistung zu trainieren.
Der Trainingscomputer wird sich am vorgegebenen Wattwert orientieren und den Tretwiderstand konstant daraufhin erhöhen bzw. verringern.

b.) Es blinkt nun die Anzeige „WATT“ im rechten Displaybereich. Sie können Ihren Wattwert mittels des Multifunktionsrades (+ und -) von 10-350 Watt (in 5 Watt-Schritten) voreinstellen.
Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung).

c.) Es blinkt nun die Anzeige „ZEIT“ im unteren Displaybereich. Sie können Ihre individuelle Trainingszeit durch betätigen des Multifunktionsrades (+ und -) von 01:00 bis 99:00 (min:sek.) voreinstellen.
Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung). Wenn Sie keine Trainingszeit voreinstellen möchten, drücken Sie erneut das Multifunktionsrad (Bestätigung).
Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings die Zeit von 00:00 bis 99:59 (min.:sek.) hochzählen.

d.) Es blinkt die Anzeige „STRECKE“ im unteren Displaybereich. Sie können Ihre individuelle Trainingsstrecke durch betätigen des Multifunktionsrades (+ und -) von 0,50 bis 99,50 km voreinstellen.
Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung).
Wenn Sie keine Trainingsstrecke voreinstellen möchten, drücken Sie erneut das Multifunktionsrad (Bestätigung).
Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings die Trainingsstrecke von 0,00 bis 99,99 km hochzählen.

e.) Es blinkt die Anzeige „KALORIE“ im unteren Displaybereich. Sie können Ihren individuellen ca. Kalorienverbrauch durch betätigen des Multifunktionsrades (+ und -) von 0 bis 990 Kal. voreinstellen.
Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung).
Wenn Sie keinen ca. Kalorienverbrauch voreinstellen möchten, drücken Sie erneut das Multifunktionsrad (Bestätigung). Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings den ca. Kalorienverbrauch von 0 bis 999 Kal. hochzählen.

f.) Es blinkt die Anzeige „PULS“ im unteren Displaybereich. Sie können Ihre individuelle maximale Zielpulsfrequenz durch betätigen des Multifunktionsrades (+ und -) von 30 bis 240 Schläge/min. voreinstellen. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung).
Wenn Sie keine Zielpulsfrequenz voreinstellen möchten, drücken Sie erneut das Multifunktionsrad (Bestätigung).
Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings die aktuelle Pulsfrequenz von 30 bis 240 Schläge/min. anzeigen.

g.) Jetzt sind alle Einstellungen vorgenommen. Durch Drücken der „ST/STOP – Taste“ beginnt das Trainingsprogramm nach Ihren individuellen Vorgaben.

Auswahl des PERSONAL-Programms (individuelles Benutzerprogramm):

a.) Wenn Sie Ihre Auswahl wie unter “Erste Schritte mit Ihrem Trainingscomputer d.)” beschrieben bestätigt haben, erscheint im Display die Anzeige „MANUELL“, alle Trainingswerte stehen auf „0“, bzw. das zuletzt eingestellte Trainingsprogramm wird als Balkendiagramm im Display angezeigt. Drücken Sie die Reset Taste um zur Programmauswahl zu gelangen.
Bestätigen Sie mittels des Multifunktionsrades das Programm “BENUTZER”.
Sie können die Belastungsstufen in diesem Modus selbst auswählen,
Sie haben dazu 16 Belastungsintensitäten und 16 Programmsegmente zur Verfügung.

b.) Es blinkt die Anzeige des Programmsegmentes 1, durch betätigen des Multifunktionsrades (+ und -) können Sie die Belastungsintensität von 1 – 16 variieren. Wenn Sie Ihre gewünschte Belastungsintensität eingestellt haben, drücken Sie nach jedem eingestellten Programmsegment das Multifunktionsrad (Bestätigung) um Ihre Eingabe zu speichern.

c.) Sie können durch drücken der „ST/STOP“ – Taste direkt mit dem Trainingsprogramm beginnen.
Wenn Sie jedoch zusätzlich individuelle Trainingswerte voreinstellen möchten,
drücken Sie zweimal kurz hintereinander die „ST/STOP“ – Taste.

Auswahl des Programms „*HRC*“ (Zielpulsfrequenz):

1. Wenn Sie Ihre Auswahl wie unter “Erste Schritte mit Ihrem Trainingscomputer d.)” beschrieben bestätigt haben, erscheint im Display die Anzeige „MANUELL“, alle Trainingswerte stehen auf „0“, bzw. das zuletzt eingestellte Trainingsprogramm wird als Balkendiagramm im Display angezeigt.
   Drücken Sie die Reset Taste um zur Programmauswahl zu gelangen.
   Bestätigen Sie durch drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung) das Programm “HRC”.
   Alle Trainingswerte stehen auf „0“, bzw. die zuletzt eingestellte Zielpulsfrequenz wird im Display angezeigt.
   Sie können die Belastungsstufen in diesem Modus selbst auswählen, Sie haben dazu die Möglichkeit 55%, 75%, 90% der max. Herzfrequenz und Ihre individuelle Zielpulsfrequenz voreinzustellen.

2. Es blinkt die Anzeige „55%“. Mittels des Multifunktionsrades (+ und -) können Sie zwischen den Voreinstellungen 55%, 75%, 90% und Target Heart Rate (TAG) auswählen.
   Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung).

3. Es blinkt die Anzeige „ZEIT“ im oberen Displaybereich. Geben Sie Ihre Trainingswerte ein. Durch drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung) bestätigen Sie Ihre Eingabe in der jeweiligen Funktion.
   Voreinstellmöglichkeiten für „TIME“, „DISTANCE“ „CALORIES“ und „PULSE“.

4. Drücken Sie die „Start/Stopp“-Taste um das Trainingsprogramm zu starten.

5. Wenn Sie die Funktion „TAG“ im Hauptdisplay ausgewählt haben, blinkt die Anzeige „PULS“ mit der Zahl „100“ im Display. Mittels des Multifunktionsrades (+ und -) können Sie Ihre gewünschte Zielpulsfrequenz von 30-240 selbst bestimmen. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken des Multifunktionsrades (Bestätigung).

ACHTUNG: Der Computer wird nun einen Tretwiderstand einstellen, indem Sie konstant mit Ihrer Zielpulsfrequenz trainieren, d.h. wenn Sie trainieren und sich unter Ihre voreingestellten Pulsfrequenz befinden, wird sich der Tretwiderstand automatisch alle 30 Sekunden um ein Belastungslevel erhöhen und bei Überschreitung automatisch alle 15 Sekunden um ein Belastungslevel verringern, bis Sie den voreingestellten Wert erreicht haben. Sollten Sie bereits das unterste Belastungslevel „1“ erreicht haben und sich Ihre Pulsfrequenz nach wie vor über den voreingestellten Wert befinden, so wird nach 30 Sekunden 6 mal ein Signalton ertönen und das Computerprogramm stoppt automatisch.

Pulserholung/Fitnessnote

Die Fitnessnote dient der persönlichen Orientierung und vergleicht die Pulsfrequenz vor und nach dem Training. Sie werden bemerken, wie sich Ihr Fitnesszustand verbessert, wenn Sie regelmäßig trainieren.

1. **Drücken Sie die START/STOPP-Taste und danach auf die Taste " RECOVERY" .**
2. **Halten Sie beide Hände auf die Handpulssensoren.**
3. **Die Zeit wird von 60 auf 0 Sekunden zurückgezählt.**
4. **Ihre persönliche Fitnessnote (F1.0 – F6.0) erscheint im Display.**

F1.0 = Sehr gut
F2.0 = Gut
F3.0 = Durchschnittlich
F4.0 = Unterdurchschnittlich
F5.0 = Mangelhaft
F6.0 = Ungenügend

Besondere Hinweise:

1.) Wenn das Gerät das erste Pulsfrequenz-Signal erhalten hat, wird die Pulsfrequenz nach wenigen Sekunden angezeigt und ständig aktualisiert. Jeder Herzschlag wird grafisch mit einem blinkenden Herzsymbol angezeigt. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie mit Pulsfrequenzvorgaben trainieren.

2.) Zum Löschen aller vorher gespeicherten Daten, halten Sie die „RESET“ – Taste 3 Sekunden lang gedrückt. Danach startet der Computer wieder von der Grundeinstellung.

3.) Der Computer verfügt über eine automatische Ein-/Aus-Funktion, d.h. Sie können den Computer durch Drücken einer beliebigen Taste oder durch Pedaldrehungen einschalten. Ebenso wird nach Beendigung des Trainings (ca. 4 - 5 Minuten) der Computer automatisch abgeschaltet.

Fehlersuche:

Fehler	**Ursache**	**Was tun?**
Keine Anzeige oder keine Funktion	keine Stromversorgung	Überprüfen ob Adapter richtig angeschlossen ist, Kabelverbindungen prüfen
Pulsanzeige bei Handpuls fehlerhaft	nicht beide Hände an beiden Sensoren	Beide Hände gleichzeitig auf beide Senoren legen, Kabelverbindung prüfen
Tretwiderstand nicht regelbar	keine Kabelverbindung	Kabelverbindung prüfen
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen, Service anrufen

Im Display wird angezeigt:

E1 Computer erhält nach Prüfung kein Zählsignal vom Zahnradmotor (kontaktieren Sie Service)
E2 Computer liest Speicherdaten, Identifikationcode nicht korrekt, Speicher-IC beschädigt (kontaktieren Sie Service)
E3 Computer entdeckt nachdem der Modus gestartet wurde, dass der fehlerhafte Motor die "Nullzone" nicht verlassen hat (kontaktieren Sie Service)

Sonderfall Computerabsturz:
Direkte oder indirekte statische Entladungen können den Computer des Gerätes zum Absturz bringen. Sollte in diesem Falle der Computer nicht selbst wieder starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich.
Neustart: Gerät vom Stromnetz trennen und nach 1 Minute wieder verbinden.

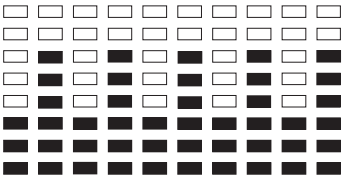
Technische Spezifikationen:

Funktionen	**Display-Anzeigen**
TIME / ZEIT	00:00 – 99:59 m:s (Count up - aufwärts)
TIME / ZEIT	05:00 – 99:00 m:s (Count down - rückwärts)
SPEED / GESCHWINDIGKEIT	0.0 – 99.9 Km/h
DISTANCE / STRECKE	0.0 – 99.9 Kilometer (Count up - aufwärts)
DISTANCE / STRECKE	0.50 – 99.5 Kilometer (Count down - abwärts)
RPM / UMDREHUNGEN/MIN.	0 – 999 U/min
CALORIE / KALORIEN	0.0 – 999 Kcal. (Count up - aufwärts)
CALORIE / KALORIEN	0 – 990 Kcal. (Count down - abwärts)
WATT	0 – 999 Watt (Count up - aufwärts)
WATT(drehzahlunabhängige Voreinstellung)	10 – 350 Watt
AGE /ALTER	1 – 99 Jahre
PULSE / PULSFREQUENZ	30 – 240 Schläge/min.
RECOVERY / FITNESS-NOTE	F1 – F6

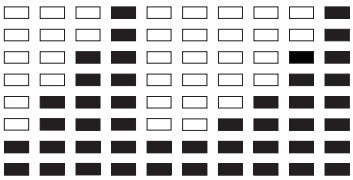
Die TRAININGSPROGRAMME im Überblick:

Graphische Darstellung der Trainingsprogramme auf dem Monitor:

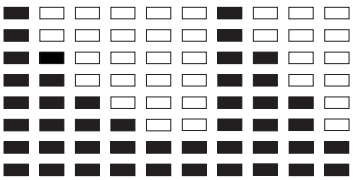
Programm 1



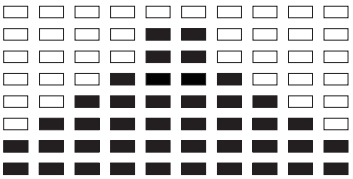
Programm 2



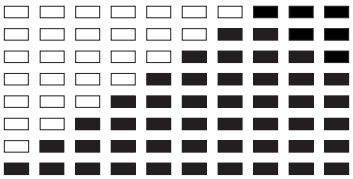
Programm 3



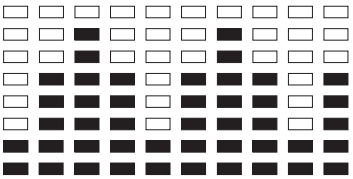
Programm 4



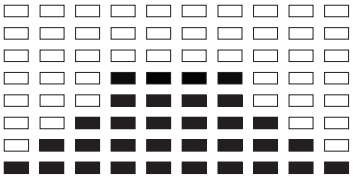
Programm 5



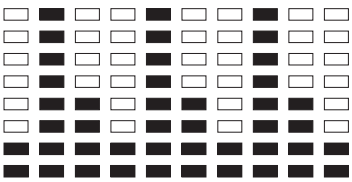
Programm 6



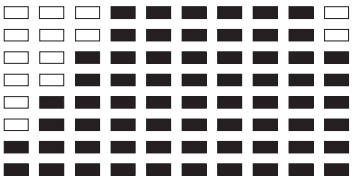
Programm 7



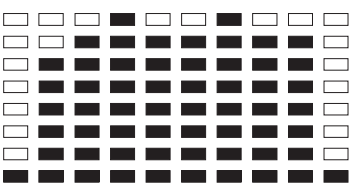
Programm 8



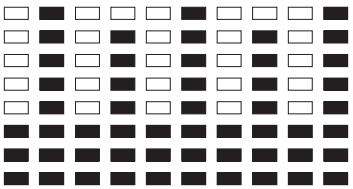
Programm 9



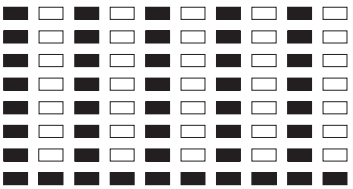
Programm 10



Programm 11



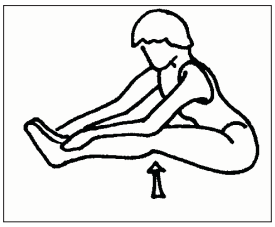
Programm 12



AUFWÄRMEN "WARM UP":

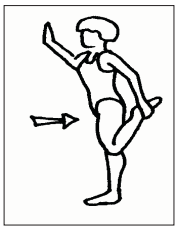
1.Waden

Mit beiden Händen an einer Wand abstützen. Das rechte Bein anwinkeln und das linke Bein gerade halten. Langsam die linke Ferse vollkommen auf den Boden drücken. Diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



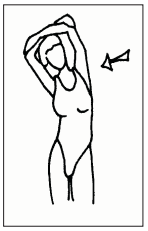
2.Kniesehne

Mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden sitzen. Mit beiden Händen so weit wie möglich nach vorne greifen. Übermässige Spannungen vermeiden. Diese Stellung15 bis 45 sec. lang halten, dann langsam zurückgehen.



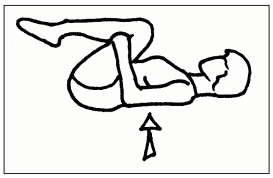
3.Oberschenkel

Mit der rechten Hand an einer Wand abstützen und den linken Fuß mit der linken Hand wie gezeigt erfassen und langsam zum Gesäß (nicht zur Seite) ziehen. Diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



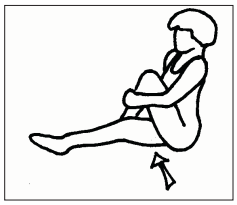
4.Seiten

Gerade stehen und den rechten Arm hinter den Kopf legen. Den rechten Ellbogen mit der linken Hand erfassen. Leicht ziehen, während der Oberkörper nach links gebeugt wird, dabei nicht in der Hüfte abknicken. Diese Stellung 15 bis 45 sec. halten. Die Übungen mit dem linken Arm wiederholen.



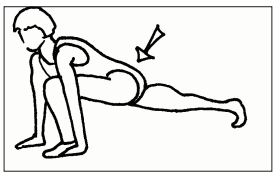
5.Rücken

Rücken flach auf dem Boden liegend beide Beine anziehen und hinter den Knien ergreifen. Dann die Knie gegen die Brust ziehen. Den Kopf nicht vom Boden abheben und Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Beine sehr langsam wieder auf dem Boden strecken.



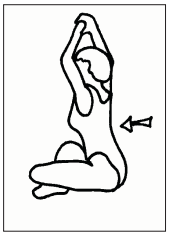
6.Oberschenkel

Auf dem Boden sitzend den Rücken gerade halten und das rechte Bein ausstrecken. Das linke Bein hinter dem Knie ergreifen und wie gezeigt auf die andere Körperseite bewegen. Diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



7.Hüften

In halbkniender Position den linken Fuß flach auf den Boden stellen. Das rechte Bein wie gezeigt nach hinten strecken, gerade halten und mit dem Knie nicht den Boden berühren. Den Oberkörper gerade halten. Langsam strecken und diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Beinposition wechseln und die Übungen wiederholen.



8.Rücken und Schultern

Mit gekreuzten Beinen aufrecht auf dem Boden sitzen. Die Hände falten und gerade über den Kopf strecken. Das Kinn hochhalten. Diese Stellung 5 bis 45 sec. lang halten.

UND NUN: AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

Wichtig:

Bevor Sie mit Ihrem persönlichen Fitnesstraining beginnen, beachten Sie unbedingt die Sicherheitshinweise in der Einleitung der Bedienungsanleitung. Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihr Fitnesstraining – dabei sollte unbedingt die Aufwärmphase und die Erholungsphase mit einkalkuliert werden.

Wie oft und wie lange sollte man trainieren?

Fachleute empfehlen regelmäßiges Training, um in Form zu kommen. Zufälliges Training ist nicht der richtige Weg, um einen wirklichen Trainingserfolg zu erreichen. Wenn Sie ein- bis zweimal wöchentlich trainieren, halten Sie Ihre Kondition auf gleichbleibendem Niveau. Wenn Sie drei- bis viermal wöchentlich trainieren, verbessern Sie Ihre Kondition deutlich. Viele Fachleute meinen, dass dreimaliges wöchentliches Training ideal ist. Übertreiben Sie das Training am Anfang nicht, sondern steigern Sie es nach und nach. Diese Steigerung sollte darin bestehen, dass Sie die Dauer der Trainingszeit steigern, nicht die Anzahl der Übungseinheiten.

Funktion und Anwendung

Nachdem Sie nun die Einstellungen der Sitzposition, Lenkerposition etc. vorgenommen haben und Ihr "Warm-Up" absolviert ist, beginnen Sie Ihr Training mit leichtem und gleichmäßigem Pedalieren.

Um den Tretwiderstand Ihrem gewünschten Trainingsziel anzupassen, können Sie eine Einstellung über die +/-(Auf-/Ab-)-Funktion vornehmen. Beachten Sie hierbei unseren Rat unter den oben genannten Trainingsempfehlungen.
Dabei ist es wichtig, daß Sie eine regelmäßige oder permanente Kontrolle Ihrer Herzfrequenz vornehmen (siehe auch Herzfrequenzzielbereich). Während des Trainings sollten Sie darauf achten, immer ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

„Cool Down“ für mindestens 5 Minuten
Da Sie nun durch Ihren „Warm Up“ und während Ihres Fitnesstrainings dem Körper Höchstleistungen abgefordert haben, gönnen Sie Ihrem Körper auch etwas Entspannung. Stellen Sie auf Ihrem Fitnessgerät die niedrigste Belastungsstufe ein und treten Sie ganz locker und ohne Anstrengung 2 – 3 Minuten, um Ihre Herzfrequenz wieder auf „Normalbetrieb“ zu bringen.
Danach sollten Sie die unter „Warm Up“ aufgeführten Übungen mit 1 – 2 Wiederholungen durchführen.

ACHTUNG:
Wenn Sie längere Zeit auf Ihrem Fitnessgerät trainiert haben, kann es sein, dass für einen Moment leichte Koordinations-/Gleichgewichtsschwankungen auftreten können. Halten Sie sich immer mit mindestens einer Hand am Gerät fest und steigen Sie langsam ab.

PFLEGE

Die Oberflächen Ihres Fitnessgerätes sind schweißverträglich, müssen aber von Zeit zu Zeit gereinigt werden, um ein hygienisches Training zur ermöglichen. Um das Gerät während des Trainings vor übermäßiger Verschmutzung durch Schweißtropfen zu schützen, empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Handtuches. Bitte verwenden Sie zur Reinigung und Pflege keinesfalls ätzende, aggressive oder kratzende Mittel, die die Oberfläche des Gerätes beschädigen können.
Es sollte ausschließlich ein weiches feuchtes Tuch verwendet werden. Nach Gebrauch des Gerätes und vor dem Reinigen stets den Netzstecker aus der Steckdose ziehen. Lassen Sie das Gerät nie unbeaufsichtigt, wenn es an das Stromnetz angeschlossen ist.
Eine häufige Unfallursache im Haushalt ist Unaufmerksamkeit bei Routinevorgängen. Achten Sie darauf, daß beim Anschliessen oder Abziehen des Netzsteckers Ihre Hände stets trocken sind.
Achtung: Lebensgefahr durch Stromschlag!

WARTUNG

ACHTUNG: Selbstsichernde Muttern können sich nicht durch Vibration lösen. Diese Sicherung ist aber nur bei einmaligem Festziehen garantiert! Sollten Sie diese Muttern einmal lösen, ersetzen Sie diese durch neue selbstsichernde Muttern.

Um die hohe Qualität und Sicherheit Ihres Fitnessgerätes aufrecht zu erhalten, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen, spätestens alle 1 – 2 Monate, in jedem Falle aber nach längerem Nichtgebrauch des Gerätes, den festen Sitz aller Schrauben und Kabelverbindungen. Kontrollieren Sie auch die Verschleissteile auf optische Abnutzung oder Brüche. Besonderes Augenmerk ist auf Endkappen, Schweissnähte, Drehverbindungen, Schraubverbindungen etc. zu richten.

Um Verletzungsgefahren auszuschließen, tauschen und ersetzen Sie defekte oder fehlende Teile umgehend aus. Für alle Fragen rund um die Wartung steht Ihnen unser Serviceteam zur Verfügung:

Telefon: **+49 (0) 1805/346412**
Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr **(14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)**
Fax: **+49 (0) 2261 / 547-77**

E-Mail: **service@stamm-online.de**
Internet: **www.stamm-online.de**
Postanschrift: **Stamm Sport & Freizeit GmbH**
An der Nordhelle 19
51645 Gummersbach /Germany

ACHTUNG:
Das Gerät darf bis zur ordnungsgemäßen Beseitigung des Defektes **nicht** benutzt werden. Für eventuelle Missachtung kann keine Haftung übernommen werden.

Wenn Sie das Gerät weitergeben oder es von einer anderen Person benutzt wird, stellen Sie unbedingt sicher, dass die Person(en) mit der Handhabung und dem Gebrauch vertraut ist. Übergaben Sie dem neuen Besitzer und Benutzer die Aufbau-/Bedienungsanleitung, denn nur so kann er das Gerät sicher und erfolgreich nutzen.

Für unsachgemäße Reparaturen oder bauliche Veränderungen, z.B. Montage von Fremdfabrikatsteilen, nicht für den spezifischen Gebrauch bestimmten STAMM – Bodyfit Originalteilen o. ä., übernimmt der Hersteller oder Händler **keine** Verantwortung und **keine** Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen können. Der oder die Benutzer(in) übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Fitnessgerätes.

UMWELTSCHUTZ GEHT UNS ALLE AN!

Batterien dürfen nicht in den Hausmüll, sondern in die dafür vorgesehen Sammelbehälter!
Dieses Gerät darf nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden! Bitte geben sie dieses Gerät an den da für vorgesehenen Sammelstellen ab. Das Sammeln und Recyceln elektrischen und elektronischen Abfalls schont wertvolle Ressourcen. Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu.

Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien und Akkus über eine von den öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgern (Gemeinde, Stadtteil oder Vertreiber) eingerichtete Rücknahmestelle zu entsorgen. Batterien und Akkus bitte nur in entladenem Zustand abgeben!
Kennzeichnung: Pb (= Blei), Hg (= Quecksilber), Cd (= Cadmium).

Verpackungen:
Die von uns verwendeten Verpackungsmaterialen sind ausschließlich recyclebare Materialen
- Transport-/Außenverpackung aus Pappe
- Schutzfolien und Beutel aus Polyethylen (PE)
- Spannbänder/-gurte aus Polypropylen (PP)
- Stossfänger und Fixierteile aus FCKW-freiem Polystyrol (PS)

Bitte entsorgen sie diese Materialien entsprechend Ihren örtlichen Bestimmungen, um eine umweltfreundliche Wiederverwertung zu ermöglichen.

Entsorgung des Gerätes:
Sollte das Gerät einmal nicht mehr benutzt werden können, gibt Ihnen der zuständige Müllbeseitigungsverband Ihrer Gemeinde oder Land gern Auskunft über notwendige Maßnahmen zur fachgerechten Entsorgung.

GEWÄHRLEISTUNGEN

Die gesetzliche Gewährleistungszeit beläuft sich auf 24 Monate (Heimgebrauch) innerhalb der europäischen Gemeinschaft. Gewährleistungsbeginn ist das Kauf-/Rechnungs- bzw. Auslieferungsdatum.

Die Gewährleistung bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Ausgenommen sind hiervon Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung/Gebrauch, Gewaltanwendung, höhere Gewalt, Anschluss an falsche Netzspannung, Nichtbeachtung der Montage-/Bedienungsanleitung, chemische oder elektrochemische Einwirkungen, Veränderungen oder unfachmännische Reparaturversuche, sowie natürliche Verschleißerscheinungen entstehen.

Liegt kein Fehler im Sinne der Gewährleistung vor oder wird das Gerät ohne Kaufbeleg zur Reparatur eingeschickt, kann die Reparatur nur kostenpflichtig erfolgen.

Während Ihrer 24-monatigen Gewährleistungszeit haben Sie Anspruch und das Recht auf kostenlose Reparatur. Dies bedeutet, dass der eventuell aufgetretene Mangel für Sie kostenlos behoben wird.
Sollte eine Reparatur während der Gewährleistungszeit unwirtschaftlich sein, oder unsere Bemühungen zur Beseitigung des Mangels fehlschlagen, behalten wir uns das Recht vor, den Artikel ganz oder teilweise auszutauschen.

Um Ihnen eine schnelle Behebung des Mangels zu ermöglichen, melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Äußerlich- und offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden können von uns nur anerkannt werden, wenn Sie innerhalb einer Woche nach Kauf-/Rechungsdatum oder Lieferung angezeigt werden. Hierbei ist es ausreichend, unter nachstehender Kundendienstanschrift telefonisch oder auf schriftlichem Wege diese anzuzeigen.

Durch Inanspruchnahme der Gewährleistung verlängert sich die Gewährleistungsfrist für das Gerät nicht.
Nach Ablauf der Gewährleistungszeit berechnen wir Ihnen die entstandenen Kosten: Porto-/Verpackungskosten, Material und Arbeitszeit.
Rücksendung sind ausschließlich mit unserem Serviceteam abzusprechen (Nicht angemeldete Sendungen werden annahmeverweigert).

Technische Daten

Modell:	FL851E
Maße:	112x60x141 cm (L/B/H) (L/B/H)
Tragfähigkeit:	150 kg
Gesamtgewicht:	28,5 kg
Netzspannung:	In 220-230 V, 50Hz; Out: 6V 1A

Prüfnormen:	EN-957-1; EN-957-5

Notizen:

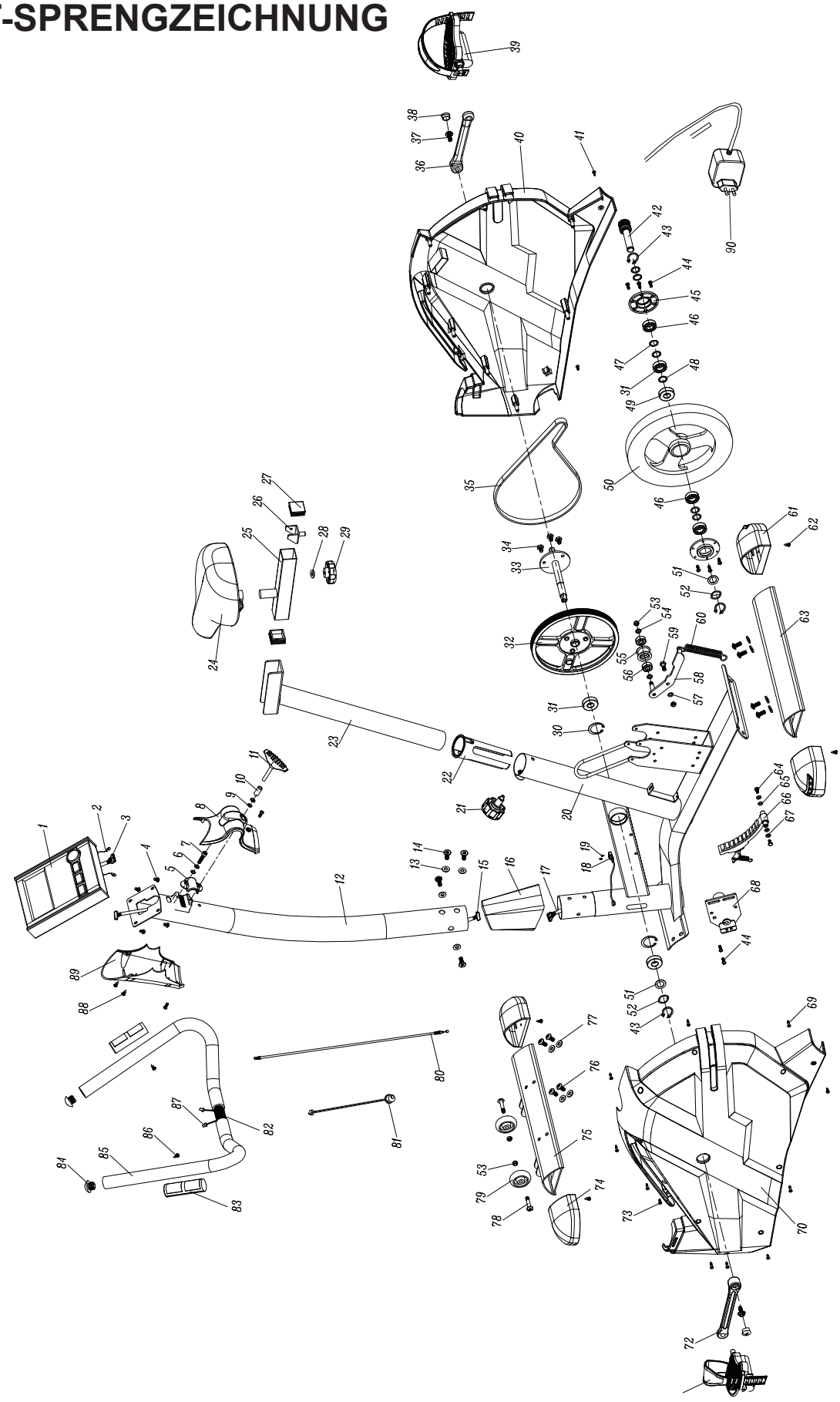
Notizen:

GESAMT-TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Stck.
1	Trainingscomputer		1
2	Handpulskabel		2
3	Computerkabel		1
4	Kreuzschlitzschraube	M5x12	4
5	Lenkerverschlussklammer		1
6	Federring	Ø7x2T	2
7	Inbusschraube	M7x30	1
8	Lenkerverschlusskappe		1
9	Unterlegscheibe	Ø7*Ø12*1T	2
10	Distanzhülse	Ø7*Ø12*30L	1
11	T-Griff-Schraube	M7x55L	1
12	Lenkersäule		1
13	Unterlegscheibe	Ø12*Ø20*1T	4
14	Inbusschraube	M8x20	4
15	Computerkabel (Lenkersäule)		1
16	Abdeckung (Lenkersäule)		1
17	Computerkabel (Hauptrahmen)		1
18	Sensor		1
19	Kreuzschlitzschraube	M3x8L	2
20	Hauptrahmen		1
21	Sattelhöhenverstellschraube		1
22	Einsteckhülse		1
23	Sattelrohr		1
24	Sattel		1
25	Gleitschiene (Horiz. Sattelverstellung)		1
26	Sattelfixierungsschraube		1
27	Endkappe		2
28	Unterlegscheibe	Ø10*Ø25*2T	1
29	Handschraube		1
30	C-Ring		2
31	Kugellager	6203	3
32	Antriebsrad	Ø232	1
33	Achsführung		1
34	Sechskantschraube	M8x12	3
35	Keilriemen		1
36	Pedalarm (R)		1
37	Sechskantschraube	M8x20	2
38	Schraubenabdeckung		2
39	Pedal (R)		1
40	Gehäuseschale (R)		1
41	Kreuzschlitzschraube	3/16”x3/4”	4
42	Keilriemenführung		1
43	C-Ring		3
44	Kreuzschlitzschraube	M5x10	10

Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Stck.
45	Lagersatzführung		2
46	Kugellager	6003	3
47	Unterlegscheibe	Ø17*Ø23*0.5T	6
48	Unterlegscheibe	Ø17*Ø25*1T	1
49	Kugellager		1
50	Schwungrad		1
51	Unterlegscheibe, gebogen	Ø17.5*Ø25*0.3T	1
52	Unterlegscheibe	Ø17.5*Ø25*0.3T	1
53	Sicherungsmutter	M8	4
54	Buchse	Ø10*Ø14*3mm	2
55	Führungsrolle		1
56	Kugellager	6000	2
57	Unterlegscheibe	Ø8*Ø16*1T	1
58	Spannrollenarm		1
59	Sechskantschraube	M8x20	1
60	Rückholfeder		1
61	Endkappe Standfuß hinten		2
62	Kreuzschlitzschraube	3/16”x3/4”	2
63	Standfuß, hinten		1
64	Sechskantschraube	M6x20	2
65	Unterlegscheibe	Ø6*Ø13*1T	2
66	Magnetbremssystem		1
67	Federring	Ø6	2
68	Motor		1
69	Kreuzschlitzschraube	ST4x50	7
70	Gehäuseschale (L)		1
71	Pedal (L)		1
72	Pedalarm (L)		1
73	Kreuzschlitzschraube	ST3x10	1
74	Endkappe Standfuß vorne		2
75	Standfuß, vorne		1
76	Inbusschraube	M8x20	8
77	Unterlegscheibe	Ø8*Ø19*2T	8
78	Inbusschraube	M8x40	2
80	Widerstandszug		1
81	Stromkabel		1
82	Handgriff		1
83	Handpulssensoren		2
84	Endkappe		2
85	Schaumstoffummantelung		2
86	Kreuzschlitzschraube	ST3.5x20	2
87	Sensorkabel		2
88	Kreuzschlitzschraube	ST3.5x20	2
89	Abdeckung Lenkersäule		1
90	Netzadapter		1

GESAMT-SPRENGZEICHNUNG



Stand: 05.08.2009 Änderungen vorbehalten

Das STAMM Bodyfit Serviceteam ist für Sie da:

Telefon:	**+49 (0) 1805/346412**
	Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr (14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)
Fax:	**+49 (0) 2261 / 547-77**
E-Mail:	**service@stamm-online.de**
Internet:	**www.stamm-online.de**
Postanschrift:	**Stamm Sport & Freizeit GmbH**
	An der Nordhelle 19
	51645 Gummersbach /Germany

Nachspann

Die Stamm Sport & Freizeit GmbH arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Modelle. Bitte haben Sie Verständnis dafür, das jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Ausstattung, Form und Technik möglich sind. Aus den Abbildungen, Beschreibungen und Angaben können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.
Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, sind ohne schriftliche Genehmigung der Stamm GmbH nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben der Stamm GmbH ausdrücklich vorbehalten.
© Stamm Sport&Freizeit GmbH

Die Texte, Abbildungen und Normen in dieser Anleitung basieren auf dem Informationsstand zum Zeitpunkt der Herstellung.

Ergometer Helios.3000 Bedienungsanleitung Artikel Nr. FL 851E